

# Obsah

Úvodem .....	9
Předmluva .....	10
<b>1 Semínka v mysli</b> .....	11
<i>Svým dětem něco sugerujete den co den. Proč to rovnou nedělat pořádně?</i>	
<b>2 Co děti skutečně chtějí</b> .....	34
<i>Je to levnější než videohry a zdravější než zmrzlina!</i>	
<b>3 Aktivní naslouchání</b> .....	48
<i>Jak dětem pomůžeme vyrovnávat se s nevlídným světem</i>	
<b>4 Děti a emoce</b> .....	55
<i>Co se v dítěti vlastně odehrává?</i>	
<b>5 Asertivní rodič</b> .....	70
<i>Trvejte na svém. Udělej to, a hned teď!</i>	
<b>6 Struktura rodiny</b> .....	84
<i>Táta? Kdo je to táta?</i>	
<b>7 Věková období</b> .....	98
<i>Je to normální?</i>	
<b>8 Energie a jak si ji šetřit</b> .....	110
<i>Dobrá zpráva: vaše děti potřebují, abyste byli zdraví a šťastní</i>	
<b>9 Zvláštní situace</b> .....	118
<i>Jak můžete pomoci, jste-li učitel, politik, příbuzný, soused nebo přítel</i>	
Doslov .....	135
Dodatek .....	137